

โฮมคอร์ทแอปพลิเคชันกับการส่งเสริมการออกกำลังกายในวิชาพลศึกษา ภายใต้สถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019

ฮานาฟิย์ ยี่สุนทร*

อัสนี สะอิตี**

สุธนะ ดิงศภักดิ์***

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอสื่อการเรียนรู้ที่ใช้เทคโนโลยีเสมือนจริง ซึ่งมาในรูปแบบแอปพลิเคชันที่มีชื่อว่า “โฮมคอร์ท” โดยมีลักษณะการใช้งานหรือการเข้าร่วมกิจกรรมที่คล้ายกับการเล่นวิดีโอเกมส์ จะแตกต่างตรงที่โฮมคอร์ทต้องใช้การเคลื่อนไหวร่างกายในการประกอบการเล่นกิจกรรมต่าง ๆ แทนที่จะใช้มือบังคับจอย (อุปกรณ์ควบคุมการเคลื่อนไหวในการเล่นวิดีโอเกมส์) เพียงอย่างเดียว ด้วยเหตุนี้ โฮมคอร์ทแอปพลิเคชันจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในวิชาพลศึกษาได้ โดยที่ครูผู้สอนจำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการใช้งานโฮมคอร์ทแอปพลิเคชันเพื่อนำไปใช้ในการจัดการเรียนรู้แบบวิถีใหม่ (New Normal) ในวิชาพลศึกษา เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ออกกำลังกายภายใต้สถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019 หรือนำไปใช้ในสถานการณ์โรคระบาดอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต สำหรับบทความนี้มีขอบข่ายที่ต้องการนำเสนอ 2 ประเด็น ได้แก่ 1) ประโยชน์ของกิจกรรมในโฮมคอร์ทแอปพลิเคชัน ซึ่งบรรยายเกี่ยวข้องกับรายละเอียดของกิจกรรมต่าง ๆ ที่น่าสนใจ และประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมจะได้รับเมื่อได้ใช้แอปพลิเคชันอย่างสม่ำเสมอ และ 2) แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายในวิชาพลศึกษาโดยใช้โฮมคอร์ทแอปพลิเคชัน ซึ่งเป็นหน้าที่สำคัญของครูผู้สอนในการออกแบบกิจกรรมให้ผู้เรียน เพื่อส่งเสริมและแนะนำให้ผู้เรียนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีอย่างโฮมคอร์ทแอปพลิเคชัน ที่นอกจากจะมีความสนุกสนาน และท้าทายความสามารถของผู้เรียนแล้ว ยังเหมาะสมกับสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019 ที่ต้องมีมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม

คำสำคัญ : พลศึกษา การออกกำลังกาย แอปพลิเคชัน ไวรัสโคโรน่า 2019

*นิสิตปริญญาโท สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**อ.ดร สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ติดต่อผู้พิมพ์ : ฮานาฟิย์ ยี่สุนทร E-mail: H.yeesunsong@gmail.com มือถือ: 080-5908017

รับบทความ 10 มีนาคม 2565 แก้ไขบทความ 28 เมษายน 2565 ตอรับ 31 สิงหาคม 2566

Home Court Application and Exercise Promotion in Physical Education Subject Under Circumstance of The Coronavirus 2019 Outbreak

Hanafee Yeensung^{*}

Asri Saidi^{**}

Suthana Tingsabhat^{***}

Abstract

This academic paper aims to present learning materials that use virtual reality technology, which comes in the form of an application called "Home Court" with the nature of using or participating in activities similar to playing video games. It is different in that the Home Court must use physical movements to play various activities instead of using a hand to control a joystick (motion control device to play video games) alone. For this reason, the home court can apply in physical education subjects. Teachers need to study and understand how to use the Home Court application to teach New Normal physical education to encourage students to exercise under the 2019 coronavirus outbreak or to use it in other epidemic situations that may occur in the future. This article would two areas need to be present, including 1) the benefits of activities in the Home Court application, which describes the activities of interest and the benefits that participants will receive when using the application. 2) guidelines for promoting physical education in physical education using the Homecourt application. Teachers must design activities for students to encourage and recommend learners to exercise regularly by using technology such as the Home Court application and having fun and challenging the learners' abilities to still suitable for the 2019 coronavirus outbreak that requires social distancing.

Keywords: Physical Education, Exercise, Application, Coronavirus 2019

^{*}Master's degree student, Division in Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

^{**}Lecturer, Physical Education Program, Faculty of Education, Thailand National Sports University Yala

^{***}Assistant Prof. Division in Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

Contract: Hanafee yeensung E-mail.: H.yeensung@gmail.com Mobile: 080-5908017

Received March 10, 2022 ; Revised April 28, 2022 ; Accepted August 31, 2023

บทนำ

ไวรัสโคโรน่า 2019 สร้างผลกระทบอย่างหนักในวงกว้างไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ หรือแม้กระทั่งด้านการศึกษา อย่างไรก็ตามองค์การอนามัยโลกได้มีแนวทางการป้องกันเพื่อลดความเสี่ยงของการแพร่ระบาดของเชื้อโรคโดยได้ให้คำแนะนำดังนี้ ใช้หลักการ Universal Prevention For Covid-19 หรือการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบจักรวาล (WHO, 2021) เป็นหลักการทั่วไปที่รัฐบาลต้องสื่อสารให้ประชาชนมีความเข้าใจ เพื่อร่วมด้วยช่วยกันในการป้องกันการระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019 ส่งผลให้ในบางสถานที่ ที่เป็นแหล่งรวมคนหมู่มากจำเป็นต้องปิดทำการ โดยเฉพาะโรงเรียนซึ่งนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนแบบวิถีเดิม (Onsite) ต้องเปลี่ยนมาจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ (Online) เพื่อให้การศึกษายังคงดำเนินต่อไปได้โดยไม่ต้องหยุดเรียน แม้โรงเรียนนั้น ๆ จะอยู่ในพื้นที่เสี่ยงต่อการระบาดของโรค (ไทยรัฐฉบับพิมพ์, 2564)

ในขณะเดียวกันการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ได้สร้างผลกระทบต่อผู้เรียนทั้งด้านสุขภาพกาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านสายตา และอาการปวดเมื่อยต่าง ๆ ทางร่างกาย ที่มีผลมาจากการนั่งเรียนออนไลน์เป็นระยะเวลานาน และด้านสุขภาพจิต ที่มีความเครียดสูงซึ่งเป็นผลมาจากความกังวลของการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019 และการที่ต้องอยู่แต่ในบ้าน จนทำให้ผู้เรียนมีกิจกรรมทางด้านร่างกายและการออกกำลังกายน้อยลง รับประทานอาหารไม่ตรงเวลา และเบื่อหน่ายไม่อยากเรียน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล; กรุงเทพมหานครออนไลน์, 2564) อย่างไรก็ตามแม้ในสถานการณ์ที่มีการระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019 ผู้เรียนยังคงจำเป็นที่จะต้องได้รับการสนับสนุนในการเรียนเพื่อพัฒนาองค์รวม ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และที่สำคัญผู้เรียนต้องได้รับการส่งเสริมให้การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเพื่อแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งเป็นสิ่งท้าทายที่ครูผู้สอนหลาย ๆ วิชาที่จำเป็นต้องเติมเต็มจุดนี้ให้ผู้เรียน ที่ต้องจัดการเรียนการสอนต้องในรูปแบบออนไลน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งครูผู้สอนวิชาพลศึกษาที่มีหน้าที่สอนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพให้ผู้เรียนโดยตรง (SHAPE America, 2021)

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาองค์รวมของการเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาออนไลน์จึงจำเป็นต้องปรับรูปแบบโดยประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อให้ความรู้และส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ผ่านการออกกำลังกาย กิจกรรมเกมอย่างง่าย ที่สามารถประยุกต์ใช้ได้กับการเรียน

การสอนพลศึกษาในรูปแบบออนไลน์ ทั้งนี้มาเป็นสื่อกลางเพื่อให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาครบถ้วนทุกด้านตามหลักการและกระบวนการทางพลศึกษาเช่นเดิม (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548)

การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในรูปแบบออนไลน์ควรส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับความรู้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือประโยชน์ของทักษะการเคลื่อนไหวในกีฬาต่าง ๆ ได้เรียนรู้ด้านการจัดการอารมณ์และความเครียดด้วยการออกกำลังกาย รักษาความสัมพันธ์ทางสังคมในการมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนที่สนุกสนาน รักษาคุณแลสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์และได้เรียนรู้ปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลาย ฉะนั้น การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาออนไลน์จะมีประสิทธิภาพได้นั้นขึ้นอยู่กับครูผู้สอนที่ใส่ใจออกแบบวางแผนและสามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีหรือสื่อการเรียนรู้ออนไลน์มาเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้สนุกสนานเต็มที่ประกอบกับเสริมแรงจูงใจ ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เห็นความสำคัญในการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับผลวิจัยของดาน่าและคณะ ได้ทำการศึกษาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในรูปแบบออนไลน์ประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการกำหนดตนเองภายใต้สถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019 พบว่า กลุ่มทดลองมีผลคะแนนเฉลี่ยแรงจูงใจภายในและความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของผู้เรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ (Dana, Khajeafaton, Salehian, & Sarvari, 2021)

โฮมคอร์ท (Home court) เป็นแอปพลิเคชัน (Application) ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การฝึกทักษะในกีฬาบาสเกตบอล และทักษะการเคลื่อนไหวทั่วไปที่ใช้เทคโนโลยีโลกเสมือน (AR; Augmented reality) เปรียบได้กับผู้ใช้กำลังเล่นวิดีโอเกม (Video game) สามารถบันทึกสถิติคะแนนความก้าวหน้าของผู้เล่นโดยสามารถเข้าไปเปรียบเทียบลำดับกับเพื่อน ๆ ได้ในแต่ละรูปแบบของการเคลื่อนไหวการออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น แบบฝึกกระโดดสองเท้าด้านข้าง (Lateral hop) แบบฝึกครอสฟิต (Cross training) แบบฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล (Ball handing) หรือแบบฝึกสไลด์ด้านข้าง (Lateral quickness) เป็นต้น (NEX Team Inc, 2020) อีกทั้งมีวิดีโอทัศนสาธิตวิธีการปฏิบัติแบบฝึกต่าง ๆ อย่างชัดเจน ดังนั้น โฮมคอร์ท (home court) จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในรูปแบบออนไลน์ และใช้ในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้เรียนได้อย่างเหมาะสมสนุกสนาน และมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับผลวิจัยของลาฮีและคณะ ที่ทำการศึกษารูปแบบการใช้โฮมคอร์ทแอปพลิเคชัน (Home court) ผ่านการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาออนไลน์ผ่านโปรแกรมซูม (Zoom) สามารถพัฒนาทักษะการเลี้ยงบอลในวิชากีฬาแฮนด์บอลของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้หลังการใช้โฮมคอร์ทแอปพลิเคชันมาในการฝึกอย่างมีนัยทางสถิติ (Ilahi, Defliyanto, & Syafrial, 2021)

ด้วยเหตุผลที่ได้กล่าวมา บทความฉบับนี้จึงได้ยกประเด็นสำคัญที่ต้องการนำเสนอ 2 ประเด็น ได้แก่ 1) ประโยชน์ของกิจกรรมในโฮมคอร์ทแอปพลิเคชัน 2) การส่งเสริมการออกกำลังกายในวิชาพลศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษาในรูปแบบออนไลน์ อีกทั้งเป็นการแนะนำ สื่อเทคโนโลยีที่สามารถใช้ในการออกกำลังกายให้แก่ ผู้ปกครอง ครู หรือผู้บริหาร ได้นำไปสนับสนุนส่งเสริม เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายให้นักเรียนหรือบุตรหลาน แม้ว่าการดำเนินชีวิต ในปัจจุบันและการจัดการเรียนการสอนจะอยู่ภายใต้สถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา 2019

1. ประโยชน์ของกิจกรรมในโฮมคอร์ทแอปพลิเคชัน

โฮมคอร์ทแอปพลิเคชันมีกิจกรรมมากมายหลายรูปแบบแต่ถูกออกแบบมาเฉพาะเจาะจงกับกีฬา บาสเกตบอลเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น กิจกรรมในแอปพลิเคชันจึงมีรูปแบบการฝึกทักษะต่าง ๆ ในกีฬา บาสเกตบอลมากกว่าแบบฝึกอื่น ๆ แต่อย่างไรก็ตามแม้ว่าโฮมคอร์ทแอปพลิเคชันถูกออกแบบมาเพื่อกีฬา บาสเกตบอลแต่กิจกรรมอื่น ๆ นั้น ไม่ได้ยากจนนักเรียนไม่สามารถปฏิบัติตามได้ โดยส่วนใหญ่แล้วเป็น รูปแบบการฝึกทักษะเบื้องต้นในกีฬาบาสเกตบอล การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental movement) และการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดครบถ้วนสอดคล้องตามรูปแบบ ABCs of Physical Activity ที่สภากาชาดออกกำลังกายแห่งอเมริกัน (ACE) ได้กำหนด 3 รูปแบบ การเคลื่อนไหว ด้วยกัน 1) ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor skills) เช่น การกระโดด การวิ่ง การสไลด์ ฯลฯ 2) ทักษะการเคลื่อนไหวโดยกระทำต่อเป้าหมาย (Object-control skills) เช่น การรับบอล การเลี้ยงบอล การเตะ ฯลฯ และ 3) ทักษะความสามารถในการรักษาความมั่นคงของร่างกาย (Stability skills) เช่น การทรงตัว การบิดตัว การหมุนตัว การลงสู่พื้น ฯลฯ ซึ่งเป็นทักษะการเคลื่อนไหวที่เด็ก ๆ และเยาวชน ควรได้รับการฝึกฝนให้ครบถ้วน (ACE; American Council on Exercise , 2013) ประกอบกับในโฮมคอร์ท แอปพลิเคชันมีวิดีโอที่สนับสนุนและสอนการเล่นกิจกรรมนั้น ๆ อย่างชัดเจนอีกด้วย

โฮมคอร์ทแอปพลิเคชันสามารถใช้งานบนอุปกรณ์ไอโฟน (iPhone) หรือไอแพด (iPad) ตาม ไอคอนรูปภาพที่ 1 โดยมีกิจกรรมที่น่าสนใจและสามารถนำประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน ตลอดจนถึงใช้ในการส่งเสริมสุขภาพให้ผู้เรียนได้มีรายละเอียดรูปแบบการออกกำลังกายและกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย ดังนี้

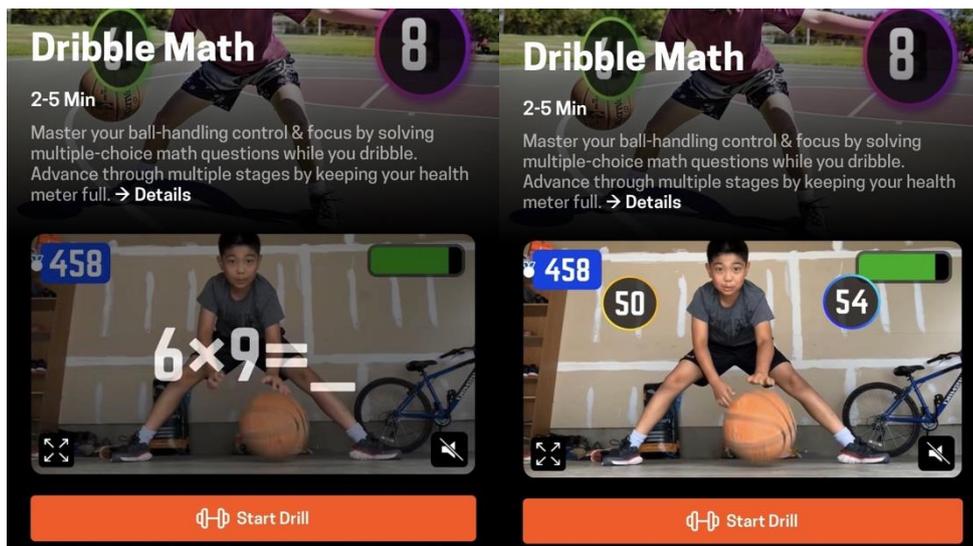


ภาพที่ 1 ไอคอนโฮมคอร์ทแอปพลิเคชันในแอปสโตร์

ที่มา : <https://apps.apple.com/th/app/homecourt-basketball-training/id1258520424?l=th>

1.1 Ball Handling

แบบการฝึกทักษะการเลี้ยงบอลในแอปพลิเคชันที่มี 43 รูปแบบ 8 ประเภท โดยภาพรวมแล้วเป็นกิจกรรมที่มีความท้าทายหลากหลายไม่ว่าจะเป็นแบบฝึกทักษะเลี้ยงบอลมือเดียว สองมือ หรือแม้กระทั่งการฝึกเลี้ยงบอล 2 ลูก และมีแบบฝึกที่ฝึกปฏิกริยาการตอบสนอง (Dribble reaction) อีกทั้ง กิจกรรมในโฮมคอร์ทแอปพลิเคชันใช้อุปกรณ์ประกอบการเล่นเพียงชิ้นเดียว คือ ลูกบาสเกตบอล 1-2 ลูก ตลอดจนมีกิจกรรมที่มีการบูรณาการเกี่ยวข้องกับวิชาคณิตศาสตร์และวิชาภาษาอังกฤษอีกด้วย ยกตัวอย่างเช่น แบบฝึกเลี้ยงลูกบาสเกตบอลคิดเลขเร็ว (Dribble Math) เป็นแบบฝึกที่มีความท้าทายในการคิดเลขในขณะเดียวกันก็ต้องปฏิบัติทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลจบด้วยการเลือกคำตอบที่ถูกต้อง (รูปภาพที่ 2) เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมพลศึกษาบูรณาการกับคณิตศาสตร์ได้อย่างลงตัว สอดคล้องการร่างหลักสูตรฐานสมรรถนะที่ส่งเสริมการบูรณาการข้ามวิชาเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเป็นองค์รวมโดยเห็นความสัมพันธ์ระหว่างวิชา/สาระการเรียนรู้ต่าง ๆ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2562)

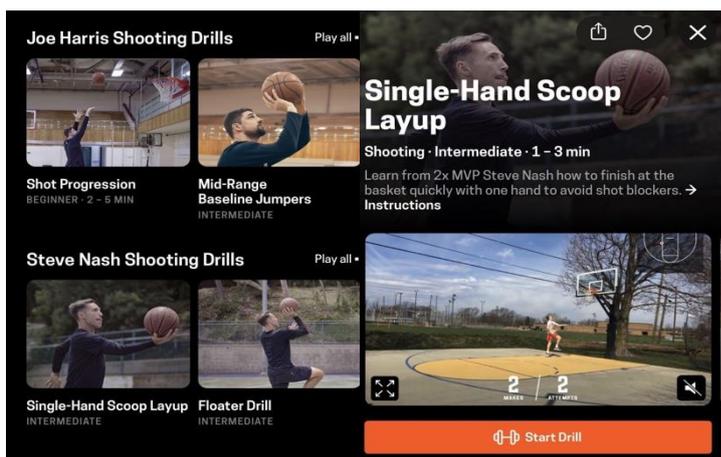


ภาพที่ 2 ตัวอย่างแบบการฝึกทักษะการเลี้ยงบอลแบบ Dribble Math ในแอปพลิเคชัน

ที่มา : <https://apps.apple.com/th/app/homecourt-basketball-training/id1258520424?l=th>

1.2 Shooting

แบบฝึกทักษะการทำประตูที่แบบฝึกมากถึง 30 รูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นทักษะการยืนทำประตู (shooting) ทักษะการวิ่งทำประตู (Lay-up) ทักษะการทำประตู 3 คะแนน (3 point shot) โดยโฮมคอร์ทแอปพลิเคชันใช้เทคโนโลยีโลกเสมือน (AR; Augmented reality) ในการจับภาพลูกบาสเกตบอลที่ลงห่วงและคาดคะเนพื้นที่สนามตลอดจนคำนวณจำนวนครั้งที่ผู้เล่นปฏิบัติทักษะการทำประตูสำเร็จ ทำให้ผู้เล่นเกิดความท้าทายและความสนุกสนานจากกิจกรรมที่หลากหลายส่งผลให้ผู้เข้าร่วมสามารถสร้างทัศนคติที่ดีต่อการร่วมเล่นในครั้งต่อไป สอดคล้องกับผลวิจัยของ ระพีพัฒน์ เตือนเพ็ญศรี และเกษมสันต์ พานิชเจริญ ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสนุกสนานการเรียนวิชาบาสเกตบอลผลการศึกษาแสดงออกมาว่า กิจกรรมที่หลากหลายและแปลกใหม่เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนรู้ (ระพีพัฒน์ เตือนเพ็ญศรี และ เกษมสันต์ พานิชเจริญ, 2562) อันจะส่งผลให้เกิดเจตคติที่ดีให้แก่ผู้เรียนต่อไป



ภาพที่ 3 ตัวอย่างแบบฝึกทักษะการทำประตูในโฮมคอร์ทแอปพลิเคชัน

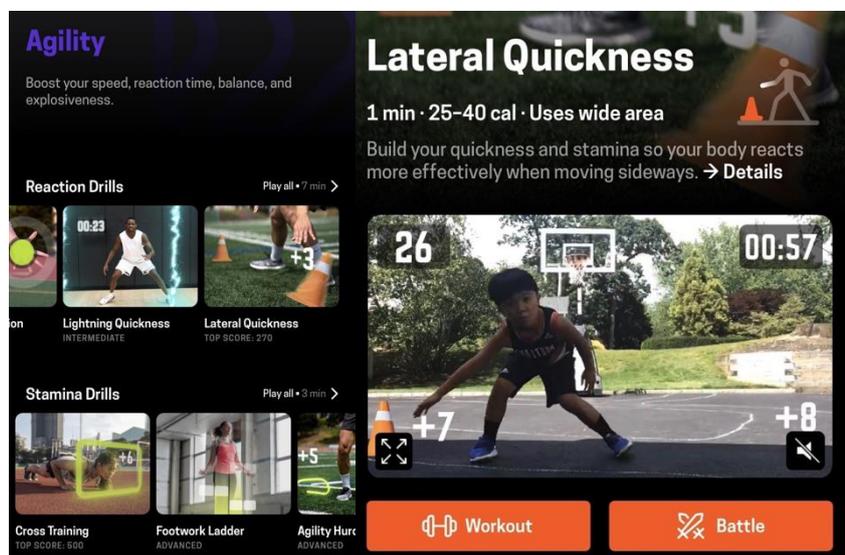
ที่มา : <https://apps.apple.com/th/app/homecourt-basketball-training/id1258520424?l=th>

1.3 Agility

แบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีรูปแบบการฝึกถึง 19 รูปแบบ ในแบบการฝึกประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว (agility) โดยมีรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่หลายรูปแบบ ยกตัวอย่างเช่น แบบฝึกหุบขาตบสอง (Split step reaction) แบบฝึกสไลด์ด้านข้าง (lateral quickness) แบบฝึกครอสฟิต (Cross training) แบบฝึกกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง (Agility hurdles) เป็นต้น (รูปภาพที่ 4) จะเห็นได้ว่า แต่ละแบบฝึกทำให้ผู้เล่นนั้นได้ขยับเขยื้อน

ร่างกายได้ดีในทุก ๆ แบบอีกทั้งยังส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวได้อย่างเหมาะสมแม้ว่าอยู่ที่บ้านก็ตาม

สมรรถภาพทางกลไกด้านความคล่องแคล่วว่องไวเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ส่งเสริมการเข้าร่วมเล่นกีฬาในเวลาว่างด้วยตนเองต่อไป เนื่องจากทุกชนิดกีฬานั้นทนาการส่วนใหญ่จำเป็นต้องใช้ความสามารถด้านความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่น เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ปิงปอง เทนนิสและอีกมากมาย สอดคล้องกับผลวิจัยของ บาทิสต้า และคณะที่ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ในการเข้าร่วมเล่นกีฬาและสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและทางกลไกของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลวิจัยแสดงให้เห็นว่า ทั้งสองตัวแปรข้างต้นมีความสัมพันธ์ไปทางบวก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการที่ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและทางกลไกที่ดีอาจจะส่งผลต่อการเข้าร่วมเล่นกีฬาในอนาคตได้ (Battista, et al., 2021)



รูปภาพที่ 4 ตัวอย่างแบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไวในโฮมคอร์ทแอปพลิเคชัน

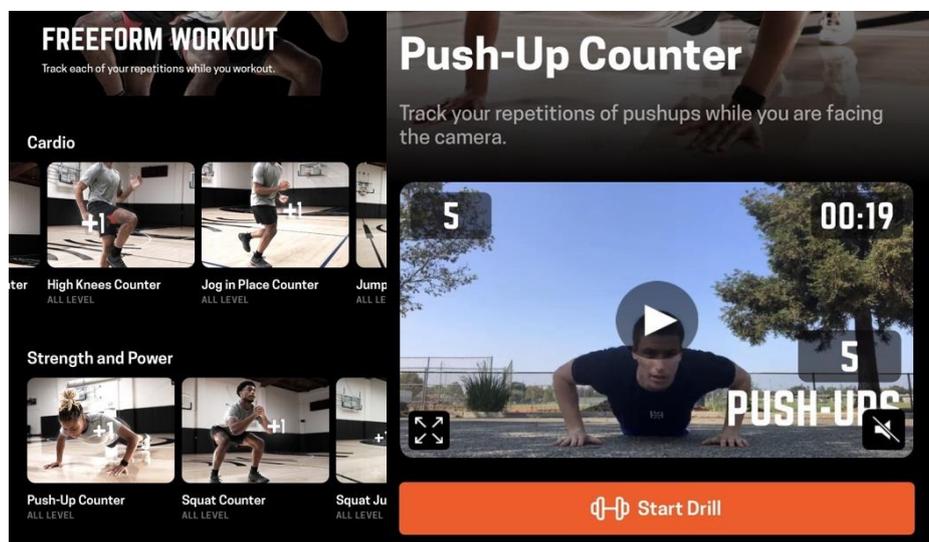
ที่มา : <https://apps.apple.com/th/app/homecourt-basketball-training/id1258520424?l=th>

1.4 Conditioning

แบบฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีรูปแบบการฝึกความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และพลังกำลังของกล้ามเนื้อ มีแบบฝึก 12 รูปแบบ ตามรูปภาพที่ 5 ที่เน้นไปในทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-related physical fitness) และมีบางแบบฝึกที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกด้านพลังของกล้ามเนื้อ (Power) ได้แก่ แบบฝึกนั้บครั้งจัมสควอท (Squat jump counter) เป็นแบบฝึกที่ใช้เทคโนโลยีโลกเสมือน (AR) นับจำนวนครั้งในการปฏิบัติทางการเคลื่อนไหวพร้อมนั้บให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างแม่นยำ ซึ่งในแบบฝึกสมรรถภาพร่างกาย (Conditioning) สามารถนำมาประยุกต์ใช้

ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาออนไลน์หรือสามารถนำมาส่งเสริมให้ผู้เรียนให้ผู้เรียนไปเข้าร่วมเล่นในเวลาว่างเพื่อดำรงและพัฒนาสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอแม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019 เช่นนี้

การออกกำลังกายนอกจากสามารถพัฒนาความสามารถทางร่างกายได้แล้ว การออกกำลังกายนั้นยังสามารถลดความวิตกกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นจากความเครียดจากการเรียนออนไลน์ ความเครียดจากการขาดปฏิสัมพันธ์ในชีวิตจริง หรือสถานะที่ไม่ปกติเช่นนี้ได้ สอดคล้องกับการวิจัยทบทวนวรรณกรรมของ ฮู, ทักเกอร์, วู และหยาง ได้ทำการสรุปทบทวนวรรณกรรมที่ใช้การออกกำลังกายเป็นตัวแปรต้น (Intervention) สามารถทำให้ภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลลดลงได้ขณะอยู่ในสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019 (Hu, Tucker, Wu, & Yang, 2020)



ภาพที่ 5 ตัวอย่างแบบฝึกสมรรถภาพทางกายที่มีรูปแบบการฝึกความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และพลังกำลังของกล้ามเนื้อในแอปพลิเคชัน

ที่มา: <https://apps.apple.com/th/app/homecourt-basketball-training/id1258520424?l=th>

1.5 Homecourt Lab

รูปแบบการออกกำลังกายที่ผสมผสานหลากหลายกีฬา (รูปภาพที่ 6) มารวมกันทั้งฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส อีกทั้งการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา (HIIT; high interval training) การทำในโฮมคอร์ทแอปพลิเคชันมีรูปแบบการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวหลากหลายรูปแบบทำให้ผู้เข้าร่วมเล่นนั้นไม่เบื่อหน่ายได้ง่ายโดยในรูปแบบนี้มีแบบฝึกที่น่าสนใจหลายรูปแบบเช่น แบบฝึกเตะลูกฟุตบอล (Football juggling) การออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อส่วนล่างแบบหนักสลับเบา (Lower body HIIT) เป็นต้น

โฮมคอร์ทแอปพลิเคชันมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลายไม่ได้จำเพาะเจาะจงเพียงกีฬาบาสเกตบอลเพียงชนิดเดียว ดังนั้น ผู้เรียนสามารถเลือกเข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลายอันจะนำมาซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐานที่ดีที่สุด ส่งผลให้โอกาสในการเข้าร่วมเล่นกีฬาและการออกกำลังกายตลอดชีวิต สอดคล้องกับโมเดลการพัฒนานักกีฬาระยะยาวของประเทศแคนาดา (LTAD; Long term athlete development model) ที่แนะนำว่าต้องมีการเข้าร่วมและฝึกหัดทักษะที่หลากหลายในช่วงอายุตอนที่เป็นเด็กและวัยรุ่น ซึ่งส่งผลต่อการมีวิถีชีวิตการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตลอดชีวิต (Athletics Canada, 2015) เนื่องจากบุคคลนั้น ๆ สามารถเข้าร่วมเล่นกีฬานันทนาการได้หลายชนิดกีฬา ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญของหลักการและปรัชญาพลศึกษาที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนทุกคน



รูปภาพที่ 6 ตัวอย่างรูปแบบการออกกำลังกายที่ผสมผสานหลากหลายกีฬารวมกันในโฮมคอร์ทแอปพลิเคชัน
ที่มา: <https://apps.apple.com/th/app/homecourt-basketball-training/id1258520424?l=th>

2. การส่งเสริมการออกกำลังกายในวิชาพลศึกษา

หน้าที่ของครูไม่ว่าจะอยู่ในสาขาใดก็ตาม การส่งเสริมให้ผู้เรียนบรรลุตามเป้าหมายการเรียนรู้ถือว่าเป็นหลักสำคัญที่ต้องให้ผู้เรียนมีความรู้ มีทัศนคติที่ดี และพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามผลการเรียน การเรียนรู้ที่คาดหวังในวิชานั้น ๆ โดยเฉพาะวิชาพลศึกษาที่มีหน้าที่ความรับผิดชอบในการจัดการเรียน การสอนเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายโดยตรง บทความนี้จึงต้องการนำเสนอบทบาทของครู เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายในวิชาพลศึกษาภายใต้สถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019 ทั้ง 2 ประเด็น ดังนี้

2.1 สอนทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้เรียนสามารถนำไปปฏิบัติด้วยตนเองได้

ครูผู้สอนนั้นมีหน้าที่หลักในการสอนทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายตามกิจกรรมหรือสื่อกลางการเรียนรู้ที่หลักสูตรกำหนดเอาไว้ ยกตัวอย่างเช่น วิชาพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ใช้กีฬาบาสเกตบอลเป็นสื่อกลางการเรียนรู้ เป็นต้น แม้ว่าไม่สามารถปฏิบัติทักษะเกี่ยวข้องกับกีฬานั้น ๆ ได้ เนื่องจากอุปกรณ์และสถานที่ไม่พร้อม แต่ครูผู้สอนสามารถประยุกต์ออกแบบกิจกรรมให้มีความหมายได้ เช่น การบริหารกล้ามเนื้อส่วนที่ใช้ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล อาทิเช่น ท่าทางการย่อลุก (Squat) เป็นท่าทางบริหารกล้ามเนื้อส่วนหน้าขาและหลังขา โดยกล้ามเนื้อส่วนนี้จะถูกใช้เมื่อนักเรียนกระโดดทำประตู (Shooting) เหล่านี้เป็นสิ่งที่ครูผู้สอนต้องเป็นผู้เชื่อมโยงความรู้และกิจกรรม ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้เรียนนั้นนำไปใช้ในการออกกำลังกายตามอัตภาพของตนเองในเวลาว่าง แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019 สอดคล้องกับที่ ริงค์, ฮอลล์ และวิลเลียม ได้กล่าวไว้ว่า หน้าที่ครูผู้สอนต้องมีการจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนสามารถนำทักษะเหล่านั้นไปเล่นเพื่อนันทนาการตนเองนอกเวลาวิชาพลศึกษาได้ อีกทั้งส่งเสริมจูงใจให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายให้ผู้เรียนได้เห็นถึงความสำคัญที่ต้องพึงปฏิบัติตลอดชีวิต (RINK, HALL, & WILLIAMS, 2010)

2.2 ส่งเสริมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยเทคโนโลยี

สถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019 ทำให้ผู้คนในสังคมต้องการการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและกิจกรรมหลาย ๆ กิจกรรมต้องถูกสั่งงด แต่อย่างไรก็ตาม กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายยังคงเป็นสิ่งสำคัญที่คงต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในเด็ก ๆ และเยาวชนที่ต้องได้รับการส่งเสริมจากครูพลศึกษา แต่การที่ให้ผู้เรียนออกกำลังกายซ้ำ ๆ ในแบบเดิม ๆ อาจทำให้ผู้เรียนเบื่อหน่ายได้ง่าย ดังนั้น ครูพลศึกษาอาจจะต้องใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอนเพื่อเพิ่มความแปลกใหม่และความสนุกสนาน ยกตัวอย่างเช่น โสมคอร์ทแอปพลิเคชัน ที่บทความนี้ได้นำเสนอซึ่งอาจจะทำให้ผู้เรียนให้ความสนใจในการเรียนวิชาพลศึกษามากขึ้นถึงแม้ว่าเป็นการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบออนไลน์ ตลอดจนนักเรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในคาบนำไปออกกำลังกายด้วยตนเองโดยการใช้เทคโนโลยีที่ครูพลศึกษาได้นำประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน

การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย ยกตัวอย่างเช่น ชุดวิธีทัศนัยการออกกำลังกาย การมอบหมายงานให้ออกกำลังกายขณะอยู่ที่พ้านัก หรือการใช้เทคโนโลยี แฉกเช่นที่บทความนี้ต้องการนำเสนออย่าง “โสมคอร์ทแอปพลิเคชัน” จำเป็นอย่างยิ่งที่ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในปัจจุบันและต่อไปในอนาคตต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคโนโลยีเพื่อที่จะสามารถจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้ในทุก ๆ รูปแบบไม่ว่าจะเป็นออนไลน์ (Distance learning) หรือแบบหน้าต่อหน้า (Face-to-Face) หรือแบบผสมผสาน (Hybrid leaning) ทั้งในสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019 และหลังวิกฤตการณ์การระบาดครั้งใหญ่ (SHAPE America, 2020) ซึ่งเป็นสิ่งที่ครูพลศึกษาในศตวรรษที่ 21 ต้องมีความสามารถในการจัดการเรียนการสอนได้ในทุกรูปแบบโดยมีความรู้เท่าทันเทคโนโลยีในการประยุกต์

ในการจัดการเรียนการสอน สอดคล้องกับ อัสรี สะฮิตี, สิทธิศักดิ์ บุญหาญ และจิตรัตตา ธรรมเทศ ได้กล่าวว่า การรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศและดิจิทัลและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา เป็นหนึ่งในสมรรถนะของครูพลศึกษาในศตวรรษที่ 21 (อัสรี สะฮิตี, สิทธิศักดิ์ บุญหาญ, และ จิตรัตตา ธรรมเทศ, 2562)

บทสรุป

โฮมคอร์ท เป็นแอปพลิเคชันที่ใช้เทคโนโลยีเสมือน (AR) ในการดำเนินการกิจกรรมต่าง ๆ ในแอปพลิเคชัน ซึ่งมีกิจกรรมที่หลากหลายเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งสิ้นไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทักษะการเลี้ยงบอล (Handing) กิจกรรมทักษะการทำประตูในกีฬาบาสเกตบอล (Shooting) กิจกรรมความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (Conditioning) และกิจกรรมผสมผสานหลากหลายกีฬา (Homecourt lab) ที่เด็ก ๆ และเยาวชนสามารถเรียนรู้และปฏิบัติตามได้ อีกทั้งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในวิชาพลศึกษาเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้ครบแบบองค์รวม (Holistic development) ทั้งด้านทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายจากการฝึกหัดตามกิจกรรมในแอปพลิเคชัน ด้านสมรรถภาพทางกายจากการปฏิบัติและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยโฮมคอร์ทแอปพลิเคชัน ด้านอารมณ์ที่ได้รับความสนุกสนานจากเล่นกิจกรรมที่ลำดับขั้นตอนความท้าทายแฉกเช่นวิดีโอเกมส์ ด้านสติปัญญาที่มีกิจกรรมบูรณาการข้ามศาสตร์อย่างแบบฝึกเลี้ยงลูกบาสเกตบอลคิดเลขเร็ว (Dribble math) ตลอดจนความรู้ในการปฏิบัติท่าทางการออกกำลังกายที่โฮมคอร์ทแอปพลิเคชันได้ให้ความรู้ผ่านวิดีโอที่ค้นคว้าอย่างชัดเจน และด้านสังคมจากการที่ผู้เรียนได้เล่นกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นโดยการแข่งขันผ่านโฮมคอร์ทแอปพลิเคชันซึ่งผู้เรียนสามารถส่งคำเชิญ (Battle) ตามรูปภาพที่ 4 ผ่านโฮมคอร์ทแอปพลิเคชันให้เพื่อนมาร่วมเล่นกิจกรรมด้วยวิธีออนไลน์ได้

ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นสามารถจะเกิดขึ้นได้หากครูพลศึกษาเป็นผู้ส่งเสริมให้ความรู้ และสร้างแรงบันดาลใจแก่ผู้เรียน โดยการจัดการเรียนการสอนเนื้อหาเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผู้เรียนสามารถนำไปปฏิบัตินอกเวลาว่างด้วยตนเองด้วยตนเองได้และส่งเสริมการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยเทคโนโลยี ซึ่งมีความหลากหลายและสนุกสนานเหมาะสมกับสภาวะการณ์เช่นนี้ ที่ต้องการการเว้นระยะห่างทางสังคมเพื่อลดและป้องกันการระบาดของไวรัสโคโรน่า 2019

อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าเสียดายที่โฮมคอร์ทแอปพลิเคชันสามารถใช้งานได้ในโทรศัพท์ระบบปฏิบัติการ IOS เพียงอย่างเดียวเท่านั้น อาจจะทำให้นักเรียนและครูพลศึกษาบางส่วนที่ใช้โทรศัพท์ในระบบปฏิบัติการอื่น ๆ ไม่สามารถเข้าถึงได้ แต่ในอนาคตโฮมคอร์ทแอปพลิเคชันอาจจะสามารถเล่นและใช้งานได้ในทุกๆระบบเพียงแต่ต้องรอการพัฒนาของเทคโนโลยีของระบบปฏิบัติการอื่น ๆ ให้พร้อมและเหมาะสมต่อการใช้งานโฮมคอร์ทแอปพลิเคชัน เมื่อถึงเวลานั้นแล้วการจัดการเรียนการสอนพลศึกษา หรือการออกกำลังกายด้วยเทคโนโลยีคงเป็นเรื่องที่ง่ายสำหรับนักเรียนและครูพลศึกษาทุกคน

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *กระทรวงศึกษาธิการ*. สืบค้น 28 ธันวาคม 2564, จาก [http://www.cvk.ac.th/download/หลักสูตรแกนกลาง%2051/cur-51\(หลักสูตรแกนกลาง%2051%20\).pdf](http://www.cvk.ac.th/download/หลักสูตรแกนกลาง%2051/cur-51(หลักสูตรแกนกลาง%2051%20).pdf)
- กรุงเทพธุรกิจออนไลน์. (2564). *กรุงเทพธุรกิจ*. สืบค้น 29 ธันวาคม 2564, จาก bangkokbiznews: <https://www.bangkokbiznews.com/news/957001>
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2562). *สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ*. สืบค้น 28 ธันวาคม 2564, จาก <http://backoffice.onec.go.th/uploads/Book/1686-file.pdf>
- อัสรี สะอีดี้, สิทธิศักดิ์ บุญหาญ, และ จิตรัตตา ธรรมเทศ. (2562). สมรรถนะครูพลศึกษาในศตวรรษที่ 21. *e-Journal of Education Studies, Burapha University*, 1(4), 14-24.
- ระพีพัฒน์ เตือนเพ็ญศรี, และ เกษมสันต์ พานิชเจริญ. (2562). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสนุกสนานในการเรียนวิชาบาสเกตบอล:กรณีศึกษา ชั้นเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม*, 15(1), 183-192.
- ไทยรัฐฉบับพิมพ์. (2564). *กระทรวงศึกษาธิการยันเรียนออนไลน์ดี โรงเรียนไม่ระบาด*. สืบค้น 29 ธันวาคม 2564, จาก <https://www.thairath.co.th/news/society/2123367>
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *บทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- American Council on Exercise. (2013). Fitness Integration. In A. D. Faigenbaum , & Wayne L. Westcott , *ACE Youth Fitness Manual* (p. 45). San Diego, CA: ACE.
- Battista, R. A., Bouldin, E. D., Pfeiffer, K. A., Pacewicz, C. E., Siegel, S. R., Martin, E. M., . . . Seefeldt, V. (2021). Childhood Physical Fitness and Performance as Predictors of High School Sport Participation. *Measurement in Physical Education and Exercise science*, 25(1), 43-52.

Dana, A., Khajeaflaton, S., Salehian, H., & Sarvari, S. (2021). Effects of an Intervention in Online Physical Education Classes on Motivation, Intention, and Physical Activity of Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of School Health*, 8(3), 158-166.

WHO. (2021). *World Health Organization* . Retrieved Decamber, 28, 2021.

From https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1

Ilahi, B. R., Defliyanto, & Syafril. (2021). Homecourt Application through Zoom Media to Improve Student Dribbling Techniques in Handball Courses in Physical Education Study Program FKIP UNIB. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 147-153.

NEX Team Inc. (2020) . *App store*. Retrieved Decamber, 29, 2021. From <https://apps.apple.com/th/app/homecourt-basketball-training/id1258520424?l=th>

Hu, S., Tucker, L., Wu, C., & Yang, L. (2020). Beneficial Effects of Exercise on Depression and Anxiety During the Covid- 19 Pandemic: A Narrative Review. *Front Psychiatry*, 11, 1-10.

Athletics Canada. (2015) . *The Long Term Athlete Development (LTAD) model*. Retrieved Decamber, 28, 2021. From https://athletics.ca/wp-content/uploads/2015/01/LTAD_EN.pdf

RINK, J., HALL, T., & WILLIAMS, L. (2010) . THE ROLE AND RESPONSIBILITIES OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN THE SCHOOL PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM. In J. RINK, T. HALL, & L. WILLIAMS, *Schoolwide Physical Activity*. Champaign, IL: humankinetics. Retrieved Decamber, 29, 2021. From <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/the-role-and-responsibilities-of-the-physical-education-teacher-in-the-school-physical-activity-program>

SHAPE America. (2020). *School Reentry Considerations*. Retrieved December, 30, 2021.

From https://www.shapeamerica.org/advocacy/reentry/K-12_School_Reentry_Considerations-2.aspx

SHAPE America. (2021). *It's Time to Prioritize Health & Physical Education*. Retrieved

December, 29, 2021. From

https://www.shapeamerica.org/Document_manager/REAL2021SHAPEAmericaHealthPEDuringCOVID.pdf